

COORDONAT:

Şefă, CSP Chişinău
Eudochia TCACI

15.05.2023



APROBAT:

Administratoare
Aliona OGOR



MENIU - MODEL

pentru alimentarea copiilor în Tabăra de odihnă

și întremarea a sănătății copiilor "CRISTIANO",

s. Sloozia-Duşca, r. Criuleni pentru perioada estivală 2023

MENIUL

Taberei de odihnă și întremarea a sănătății copiilor "CRISTIANO" s. Sloozia-Dușca, r. Criuleni în perioada estivală 2023

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto, gr.	Cant. Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide
PRIMA ZI:								
Dejun:						36,55	30,77	129,95
1	Terci din orez risipit cu carne de găină fiartă	200/90	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
2	Lapte	100,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pâine* cu unt ** și brânză tare ***	100/10/20	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			brânză tare	10,00	9,60	2,50	2,59	
Prînz:						35,91	50,44	126,26
1	Castraveți/tomate proaspeți	100,00	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
2	Borș din legume cu smântînă (cu prelucrare termică)	350/10	varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			pastă de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
4	Compot din mere	200,00	mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pâine de secară	100,00	pâine	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						6,11	20,84	32,26
1	Pateu cu magiun	60,00	făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64
2	Fructe de sezon	100,00	ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			cireșe	120,00	100,00	0,85	0,26	12,41

Cina I:						11,94	11,27	85,15
1	Vinegret	250,00	sfec l ă	100,00	80,00	1,36		8,64
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceap ă verde	10,00	8,40	0,14		0,80
			castrave ți	50,00	46,50	0,37		1,40
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			varz ă	50,00	40,00	0,32		2,16
			ulei	10,00	10,00		9,90	
2	Ou ă de g ă in ă categoria extra (fiert)	52,00	ou ă de g ă in ă	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
3	Ceai cu zah ăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zah ăr	10,00	10,00			9,90
4	P â ine de gr â u	90,00	p â ine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						93,51	113,37	376,62
			* -p â inii din f ă in ă integral ă fortificat ă cu fier și acid folic.					
			** unt 82 %					
			*** br î nz ă tare 45%					
			**** con ț inutul de sare în mur ă turi nu va dep ă și 1,5 gr					
			***** con ț inutul de sare în zi nu va dep ă și 3,6%					
			***** pentru prepararea salatelor se va folosi ulei nerafinat					

A DOUA ZI:

Dejun:						26,93	26,29	67,59
1	Omlet ă cu carne (coapt ă)	100,00	carne de g ă in ă	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			ou ă de g ă in ă	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
2	P â ine cu unt	90/10	p â ine de gr â u	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
3	Ceai cu zah ăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zah ăr	10,00	10,00			9,90
Prînz:						41,61	29,83	159,18
1	Tomate/ardei gras dulce	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
			ardei gras dulce	50,00	37,50	0,38		2,25
2	Rasolnic	350,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			castrave ți mur.	50,00	46,50	0,37		1,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			crup ă de arpaca ș	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34
			ceap ă	10,00	8,40	0,14		0,80
			ulei	10,00	10,00		9,90	
3	Gula ș cu varz ă î n ă bu ș it ă	80/200	carne de vit ă	100,00	75,00	15,15	5,25	
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50
			ceap ă	10,00	8,40	0,14		0,80
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			f ă in ă de gr â u	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
4	Ceai de m ă cie ș	200,00	m ă cie ș	200,00	200,00			
			zah ăr	10,00	10,00			9,90
5	P â ine de secar ă	100,00	p â ine de secar ă	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						21,78	29,82	44,28
			br î nz ă de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			f ă in ă de gr â u	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30

1	Placintă cu brânză	90,00	drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
3	Fructe de sezon	100,00	vișine	120,00	100,00	0,77	0,34	9,27
Cina I:						53,43	44,29	225,00
1	Budincă din brânză	90/20	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			crupă de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Terci din grâu pe lapte	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
4	Pâine cu unt	90/10	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						145,98	129,94	489,78
A TREIA ZI:								
Dejun:						26,67	35,19	71,90
1	Cartofi fierți cu pește	300/45	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			pește	100,00	57,00	9,69	2,68	
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
			ulei	10,00	10,00		9,90	
2	Lapte	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pâine cu unt și brânză tare	100/10/20	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			brânză tare	10,00	9,60	2,50	2,59	
Prînz:						47,84	35,37	229,74
1	Legume proaspete	100,00	roșii	50,00	47,50	0,29		2,00
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40
2	Supă cu arpacaș și legume și smântână (cu prelucrare termică)	300/5	crupă de arpacaș	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Sarmale cu carne	250,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37

3	Sarmale cu carne	250,00	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
4	Compot din coacăză	200,00	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						9,06	9,84	83,46
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00
2	Fructe de sezon	100,00	caise	120,00	100,00	0,86	0,34	9,46
Cina I:						22,69	5,27	121,32
1	Terci din hrișcă pe lapte	150/200	Crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
2	Ou de găină fiert	43,50	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
4	Pîine de grîu	90,00	pîine de grîu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						108,30	75,47	499,40
A PATRA ZI:								
Dejun:						26,72	25,49	142,08
1	Fidea cu lapte	250,00	fidea	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
2	Lapte 2,5 %	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pîine cu unt și brînză tare	100/10/20	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			brînză tare	10,00	9,60	2,50	2,59	
Prînz:						38,47	30,40	160,01
1	Salată din varză proaspătă/ tomate (ulei nerafinat)	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
			ulei nerafinat					
2	Supă din orez	350,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu castravete	125/200 /70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			castravete proas.	50,00	46,50	0,37		1,40
4	Compot din caise	200,00	caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						8,83	9,50	85,70
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00
2	Fructe de sezon	100,00	prune	120,00	100,00	0,63		11,70
Cina I:						39,95	31,50	154,81
	Dărnăci cu sos din		brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64

1	1 apăsăți cu sos unt smântână (cu prelucrare termică)	125/20	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Morcov înăbușit	200,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
4	Pîine de grâu	90,00	pîine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						92,14	78,44	458,90
A CINCEA ZI:								
Dejun:						25,17	32,70	79,20
1	Pește copt cu cartofi tineri fierți	50/250	pește	100,00	57,00	9,69	2,68	
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
			ulei	10,00	10,00		9,90	
2	Lapte 2,5 %	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pîine de grâu cu unt	100/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Prînz:						45,96	32,32	194,62
1	Borș cu smântână (cu prelucrare termică)	350/10	sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
2	Legume proaspete cu carne coaptă	100,00	varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			paste de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50
			crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pîine de seară	100,00	pîine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						8,56	9,59	87,50
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00

2	Fructe de sezon	100,00	pere	120,00	100,00	0,36	0,09	13,50
Cina I:						40,36	53,40	112,65
1	Legume înăbușite	300,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			pătrunjel verde	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
2	Brânzoaică (coaptă)	80,00	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Omletă (coaptă sau la cuptor)	90,00	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
4	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pîine de grâu	90,00	pîine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						122,69	127,97	463,47
A ȘASEA ZI:								
Dejun:						31,55	28,27	78,36
1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90 /70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
2	Lapte 2,5 %	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pîine de grâu cu unt	100/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Prînz:						29,22	28,90	87,25
1	Supă cu legume cu smîntînă (cu prelucrare termică)	350/5	varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14
			roșii	50,00	47,50	0,29		2,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
2	Morcov/tomate proaspete	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
3	Budincă din cartofi cu carne	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			carne de bovină	100,00	75,00	15,15	5,25	
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			ulei	10,00	10,00		9,90	

4	Ceai de măcieș	200,00	măcieș	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						11,35	3,00	98,84
1	Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)	100,00	covrigei	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
3	Fructe de sezon	100,00	mere	120,00	100,00	0,35		9,94
Cina I:						40,84	36,67	156,58
1	Sufleu din brânză cu smântână (cu prelucrare termică)	150/10	brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Terci de orez pe lapte	250,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			zahăr	10,00	10,00			9,90
3	Ceai cu lapte	200,00	ceai	200,00	200,00			
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
4	Pâine de grâu	90,00	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						115,61	96,89	414,09
A ȘAPTEA ZI:								
Dejun:						29,87	26,54	98,27
1	Ragu din legume proaspete cu carne		carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			mazăre verde	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
3	Pâine de grâu cu unt	100/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Prânz:						36,16	40,17	178,14
1	Supă cu legume cu orez cu smântână (cu prelucrare termică)	350/10	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80

			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Morcov/varză proaspătă	100,00	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
3	Legume înăbușite cu pește (copt)	200/70	pește	100,00	57,00	9,69	2,68	
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
4	Compot din piersici	200,00	piersici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						11,18	3,06	81,28
1	Pesmeți fără grăsimi hidrogenate	200,00	pesmeți	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00
2	Fructe de sezon	100,00	pepene verde	120,00	100,00	0,18	0,06	2,28
Cina I:						38,55	23,89	157,32
1	Puding din brînză cu morcov	125,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
2	Terci hercules	200,00	hercules	100,00	99,00	9,90	1,29	65,34
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
3	Ceai	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
4	Pîine de grîu	90,00	pîine de grîu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						106,86	90,41	429,53
A OPTA ZI:								
Dejun:						39,95	31,50	144,91
1	Papanăși cu morcov	200,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ouă de gaină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Lapte	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pîine de grîu cu unt	100/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Prînz:						29,73	30,70	79,00

1	Supă din legume	200/50	varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,54		1,50
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40
3	Chiftea preparată în abur	75/150	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25	
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
4	Compot din vișine	200,00	vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						8,92	9,74	81,20
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00
2	Fructe de sezon	100,00	persici	120,00	100,00	0,72	0,24	7,20
Cina I:						37,27	21,79	147,90
1	Babă cu brânză și smântână (cu prelucrare termică)	200,00	tăieței	100,00	100,00	10,00	1,30	74,00
			brânză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
3	Cacao cu lapte 2,5 %	200,00	cacao	100,00	100,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
4	Pâine de grâu	90,00	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						118,87	93,78	456,01
A NOUA ZI:								
Dejun:						30,48	26,78	152,17
1	Tocană din legume	200,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			bostan	50,00	35,00	0,35		2,10
			mazăre conser.	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			crupe de griș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64
			ulei	10,00	10,00		9,90	
2	Lapte	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pâine de grâu cu unt	100/10 20	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			brânză tare	10,00	9,60	2,50	2,59	
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Prînz:						32,55	30,38	102,62
1	Pîrjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de vită	100,00	75,00	15,15	5,25	
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56

			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			tomate în suc	10,00	10,00	0,54		1,50
			unt	10,00	10,00	0,54		1,50
2	Tomate/castraveți proaspeți	100,00	tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
			castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40
3	Supă de mazăre	300,00	mazăre	50,00	37,50	0,23	0,11	2,14
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			ulei	10,00	10,00		9,90	
4	Compot din prune	200,00	prune	100,00	90,00	0,63		11,70
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pâine de seară	100,00	pâine de seară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:=						8,55	9,50	76,10
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenate	50,00	biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00
2	Fructe de sezon	100,00	pepene galben	120,00	100,00	0,35		2,10
Cina I:						14,22	13,71	96,89
1	Cartofi înăbușiți cu fructe	250,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30
			curaga	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			smântână P/T	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Lapte 2,5%	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pâine de grâu	90,00	pâine de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						86,78	80,24	412,86
A ZECEA ZI:								
Dejun:						25,54	26,14	72,58
1	Pește (la cuptor) hec cu cartofi	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68	
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
2	Lapte 2,5%	200,00	lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
3	Pâine de grâu cu unt	90/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Prînz:						35,42	33,71	152,94
1	Ciorbă cu cartofi	300,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			ulei	10,00	10,00		9,90	
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Ardei dulci/tomate	100,00	ardei dulci	50,00	37,50	0,38		2,25
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00
3	Pilaf cu carne	130/70	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56

			ulei	10,00	10,00		9,90	
4	Compot din piersci	200,00	piersici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90
5	Pâine de secară	100,00	pâine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00
Gustarea:						11,35	3,00	88,94
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenate	100,00	Covrigei	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00
2	Fruite de sezon	100,00	mere	120,00	100,00	0,35		9,94
Cina I:						20,18	23,91	155,58
1	Puding din orez	200,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37
			lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00
			zahăr	10,00	10,00			9,90
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01
			stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30
			caise uscate	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00			
			zahăr	10,00	10,00			9,90
3	Pâine de grâu cu unt	100/10	pâine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09
Cina II:						3,00	0,05	3,00
1	Chefir 2,5%	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00
TOTAL:						79,54	70,31	458,60

* -pâinii din făină integrală fortificată cu fier și acid folic.

** unt 82 %

*** brânză tare 45%

**** conținutul de sare în murături nu mai mult 1, gr

***** conținutul de sare în zi nu va depăși 3,6%